

## Wilder Mädesüß „Caipi“ ohne Alkohol mit eingebauter Kopfschmerz Prävention

Filipendula Ulmaria - das Echte Mädesüß blüht jetzt an feuchten Gräben im Wald und an sumpfigen Uferzonen. Die „Wiesenkönigin“ wie ihr volkstümlicher Name lautet, ist eigentlich die Urgroßmutter einer bekannten Kopfschmerztablette. Früher Spiraea ulmaria genannt, enthält sie die wirksame Salicylsäure der heute synthetisch hergestellten Aspirin-Tablette. Da das Mädesüß ein Rosengewächs ist, hat sie auch dieses unverkennbare Mandelaroma, das man mag oder auch nicht ;-)  
Daraus kann man ein wunderbar wildes Sommergetränk machen.



### Das braucht ihr:

- 1 l reines Wasser
- 2 Handvoll Mädesüß-Blüten
- 2 Bio-Limetten
- 1 EL Bio-Rohrzucker
- 1 Prise Salz

### So wird's gemacht:

1. Die Blüten über Nacht mit dem Wasser in einem abgedeckten Topf ziehen lassen
2. Diesen wässrigen Auszug abfiltern und den Saft der 2 Limetten dazu geben (ein paar Scheiben für Dekorationszwecke übriglassen)
3. Rohrzucker und eine kräftige Prise Salz unterrühren, bis sich die Kristalle auflösen
4. Den Drink in einer Karaffe kaltstellen – die Gläser mit „crushed Ice“ oder Eiswürfeln und einem Zuckerrand, sowie einer Limettenscheibe servieren



Diese Rezeptidee sowie deren Umsetzung hat uns freundlicherweise zur Verfügung gestellt:

<https://www.organicgroundworks.com/>

<https://dr-strauss.net/>

<https://www.ewilpa.net/>